

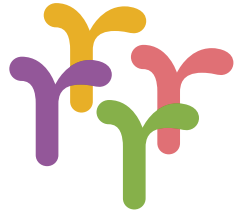


Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatus – yhteistyöllä ruokailoa

Silja Varjonen
toiminnanjohtaja
silja@ruokakasvatus.fi
@ruokakasvatus (ig, fb)
@ruukkury (x)





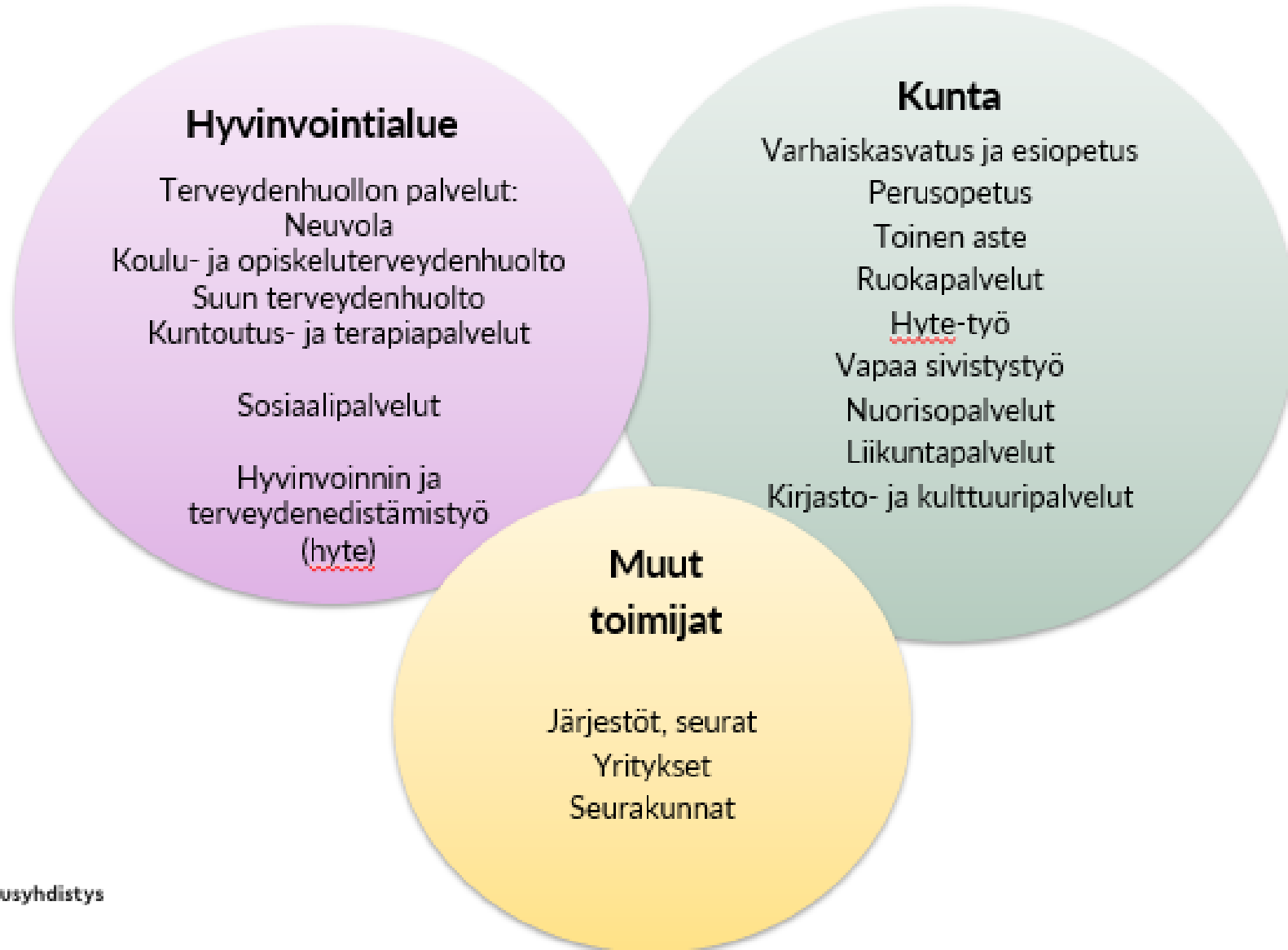
Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Myönteinen ja tasapainoinen
suhde itseen ja ruokaan**

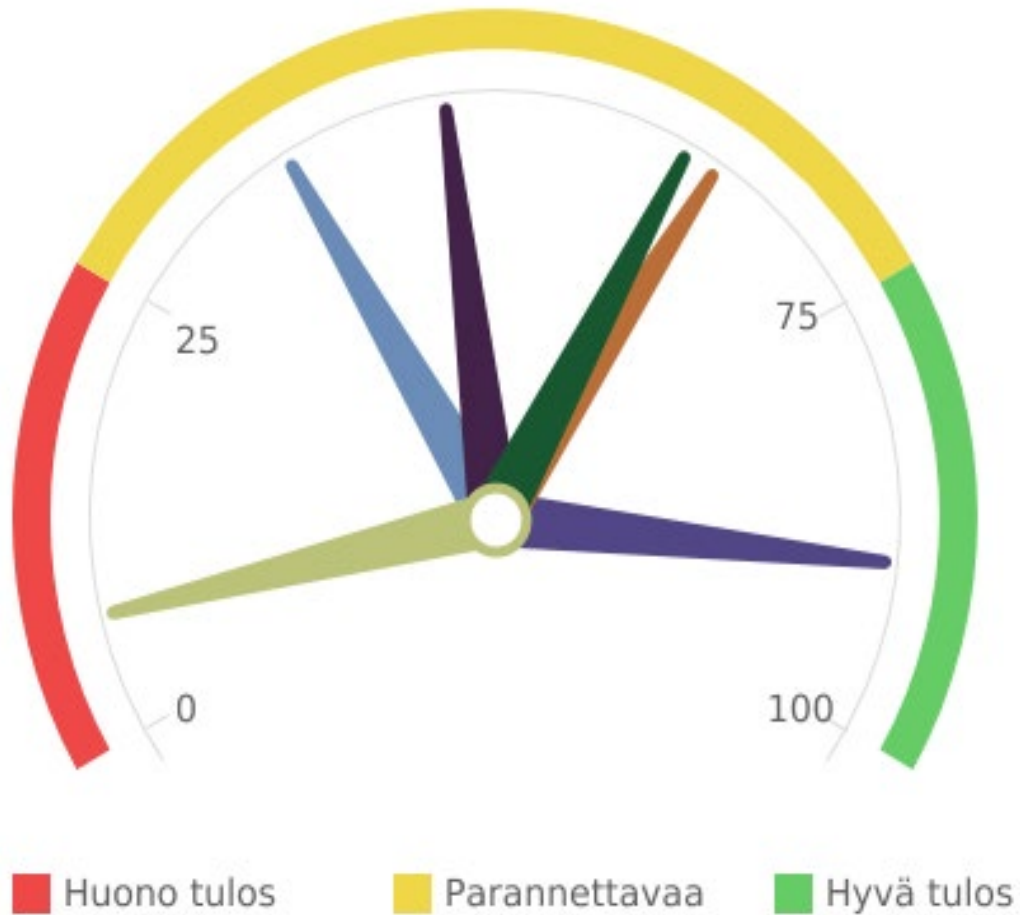
**... edistää terveyttä,
hyvinvointia ja ruokavalion
kestävyyttä.**



Ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen yhdyspinnat



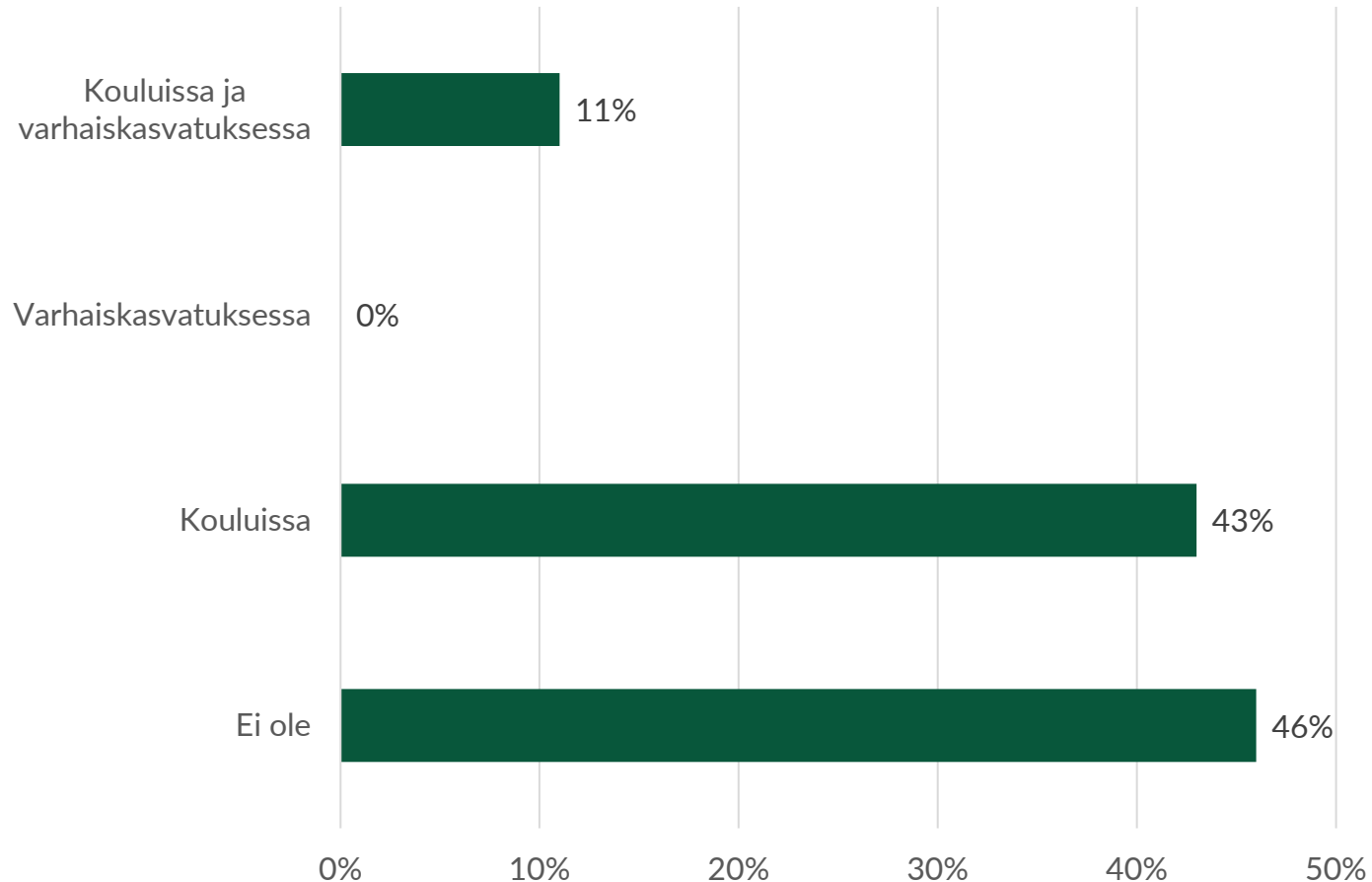
Kouluruokailun toteuttaminen, TEA-viisari 2023



- Kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisestä noudatettu
- Oppilaiden osallistumista kouluruokailuun seurattu
- Opetussuunnitelmassa kuvattu yhteistyö oppilaiden kanssa

Kahdessa koulussa kolmesta (68 %) lounas tarjotaan kello 10.30 tai aiemmin, ja kolmessa koulussa neljästä (72 %) sen syömiseen on varattu liian vähän aikaa.

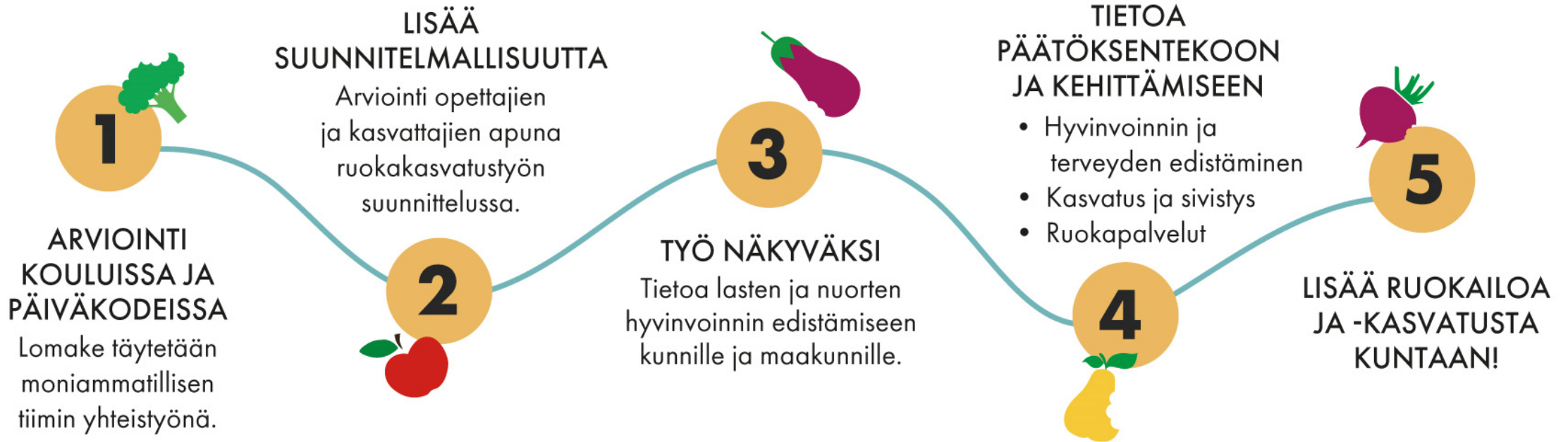
Vapaasti otettava kasvisruoka joka päivä tarjolla



Kaikille tarjolla kasvisruokaa (=kasvisruokapäiviä) kerran viikossa tai useammin 71 %

29 % kunnissa harvemmin kuin kerran viikossa.

RUOKAKASVATUKSEN JA RUOKAILUN NYKYTILA



www.nykytila.fi

Mistä ideoita ja lisätietoa?

neuvokas perhe

Ruokakasvatuksen ideapankki

Ideapankista löydät lähes 200 hauskaa ideakorttia lasten ruokakasvatukseen! Vinkit ovat käytännönläheisiä sekä ruokailoa ja ruokarohkeutta kasvattavia. Ideapankista löydät myös vinkkejä ruokailun kehittämiseen sekä yhteistyön lisäämiseen.

Voit selata ideakortteja kohderyhmittäin tai teemojen avulla. Kivan ideakortin voit jakaa

[Neuvokasperhe.fi/ruokakasvatus](https://neuvokasperhe.fi/ruokakasvatus)



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

MAISTUVA KOULU

Innostavaa ruokakasvatusta joka kouluun!

IDEOITA KOULUUN

[Maistuvakoulu.fi](https://maistuvakoulu.fi)

RUOKATUTKA

Tiedätkö mitä ruoka on, mistä se tulee ja miltä se maistuu?
Otetaan yhdessä selvää!

Hae sisältöjä

Ikäryhmä
Kaikki

Teema
Makukoulu

Oppiaine
Kaikki

Hae

[Ruokatutka.fi](https://ruokatutka.fi)

Toiveita

- Lapsiperheiden, varhaiskasvatuksen ja koulun suositusten päivitykset – niiltä osin kuin tarpeen.
 - Koulutusta tarvitaan ruokapalveluiden lisäksi myös kasvatus- ja opetushenkilöstölle.
- Eri kohderyhmät huomioivaa viestintämateriaalia kootusti yhdessä paikassa.
- Järjestöillä paljon osaamista viestintään ja ruokakasvatukseen, mutta resursseja tarvitaan.
- Jalkautetaan suositukset maun, ilon ja nautinnon kautta!



